

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI COMMERCIALI, TURISTICI,  
ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZIONE**

**“GIOVANNI GIOLITTI”**

**PIANO DI LAVORO  
ANNO SCOL. 2009-10**

**CLASSE 1A az.t.**

**EDUCAZIONE FISICA  
DOCENTE:DANIELA PITTAVINO**

**OBIETTIVI DELLA PROGRAMMAZIONE**

**A) CONTENUTI DIDATTICI PRATICI**

**1. Potenziamento fisiologico**

- Forza: esercizi a corpo libero – esercizi a coppie con piccoli attrezzi – esercizi a carico naturale – esercizi al quadro svedese – esercizi a coppie in stazione eretta e in decubito – esercizi per addominali e dorsali – esercizi con piccoli pesi – esercizi alla spalliera – esercizi con la palla medica.
- Resistenza: esercizi di corsa avanti, indietro e laterale – andature preatletiche – corsa continua e intervallata – corsa con variazioni di velocità – corsa con frequenza cardiaca tra 120/160 battiti al minuto.
- Velocità: esercizi di rapidità skip, step – scatti brevi – allunghi – progressioni – brevi spostamenti in avanti, dietro, a destra e sinistra eseguiti alla massima velocità.
- Mobilità articolare: esercizi di allungamento per i principali muscoli – esercizi con massima escursione articolare, individuali e a coppie – stretching.
- Destrezza: esercizi in circuito – esercizi di coordinazione oculo-manuale – esercizi di coordinazione occhio-piede – esercizi di coordinazione tra arti inferiori e superiori, in stazione eretta e in decubito esercizi di ginnastica artistica: capovolta in avanti e dietro – verticale – volteggio alla cavallina – ostacoli – salto in alto – salto in lungo – getto del peso – lancio del disco.

**2. Rielaborazione degli schemi motori**

- Esercizi con palloni da basket, pallavolo – esercizi individuali e a coppie – apprendimento di movimenti complessi quali ad esempio il terzo tempo di basket e la schiacciata di pallavolo – esercizi di precisione e finezza del gesto – esercizi per la visione periferica – esercizi di percezione spazio-temporale (uso dei grandi attrezzi).

**3. Conoscenza e pratica dell'attività sportiva**

- Gioco della pallavolo, pallacanestro e hit-ball con apprendimento dei fondamentali individuali e di squadra, conoscenza dei regolamenti e capacità di arbitrare i compagni. Conoscenza e sperimentazione delle principali specialità dell'Atletica Leggera, della Ginnastica Artistica, Ritmica e del Rugby

#### **4. Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità**

- Il raggiungimento di tale obiettivo passa attraverso una serie di stimolazioni che saranno trasmesse ai ragazzi durante le lezioni curricolari. Tali stimoli serviranno a superare le proprie paure, ricercare fin dove è possibile il superamento di alcune carenze prendendo consapevolezza delle proprie risorse e accettando eventuali insuccessi, come tappa intermedia per il raggiungimento di obiettivi didattici ed educativi. Le varie attività aiuteranno a migliorare la socializzazione, coinvolgendo anche da un punto di vista emotivo i vari gruppi di classe. Verrà così sottolineata l'importanza sociale dello sport, come mezzo di evoluzione della personalità, come rimedio a eventuali paramorfismi, come strumento di integrazione sociale, come momento di crescita fisica, tecnica ma soprattutto umana.

### **B) CONTENUTI DIDATTICI TEORICI**

Atletica leggera: i gesti atletici principali, le varie specialità (corse, salti, lanci), cenni di teoria dell'allenamento.

Pallavolo, pallacanestro, hit-ball: regolamenti

### **RIPARTIZIONE MODULARE DELLE ATTIVITA'**

#### **I MODULO:**

SETTEMBRE

- Attività di accoglienza e presentazione del regolamento di palestra.
- Verifica dei pre-requisiti riguardanti il programma teorico svolto l'anno precedente.

OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE

- Regole comportamentali, giochi di socializzazione, test di valutazione delle capacità coordinative e condizionali.
- Rilevazione del percorso didattico dei ragazzi in relazione al livello di partenza constatato attraverso i test d'ingresso.
- Conoscenza e applicazione delle regole della pallavolo e dell'hit-ball; capacità di effettuare semplici schemi di gioco.
- Percezione spazio-temporale, attivazione di schemi motori di base con riferimenti alla parte teorica.
- Impostazione di alcune specialità dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci).

#### **II MODULO:**

GENNAIO-FEBBRAIO - MARZO

- Partecipazione al torneo d'Istituto di calcetto per classi parallele.
- Impostazione dei fondamentali individuali di alcuni sport di squadra anche attraverso semplici percorsi.
- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi per il miglioramento della velocità, della forza e della resistenza
- Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio - temporali variate.
- Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Esercizi con piccoli attrezzi ed ai grandi attrezzi: trave bassa, spalliera - funicelle, palle mediche ecc.

- Esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e della respirazione

#### APRILE - MAGGIO

- Impostazione dei fondamentali individuali della pallacanestro e realizzazione di semplici fasi di gioco (
- Rielaborazione degli schemi motori di base mirati al raggiungimento di un equilibrio motorio superiore in relazione al quadro iniziale.
- Realizzazione di semplici coreografie su base musicale eseguite a corpo libero e/o con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- Circuit-training.

#### GIUGNO

- Attività ludico-sportive a consuntivo del programma svolto.
- Eventuali esibizioni musicali.

#### **ATTIVITA' extracurricolari**

Sono previste lezioni di avviamento al nuoto presso la Piscina SISPORT e di avviamento alla pallavolo nella palestra dell'Istituto a partire dal mese di novembre.

Inoltre si prevedono lezioni di pattinaggio sul ghiaccio presso l'impianto Palavela nei mesi di febbraio-marzo.

Una volta la settimana per 1 ora gli allievi dell'Istituto possono usufruire di 2 campi da calcetto dell'impianto Italgas di via Passobuole.

Partecipazione ai Campionati Studenteschi di : CORSA CAMPESTRE, NUOTO, CALCIO A 5, PALLAVOLO, PALLACANESTRO, HITBALL.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione in educazione fisica, espressa in voti, risulta dall'analisi dei seguenti elementi:

- livello di partenza rilevato attraverso test motori d'ingresso;
- risultati conseguiti in relazione al lavoro svolto e al livello di partenza (comprensione, fissazione dei dati, organizzazione del lavoro, rielaborazione autonoma e critica degli argomenti svolti);
- impegno;
- partecipazione all'attività didattica (collaborare nella classe, ruoli assunti, livello di autonomia nel lavoro e socializzazione);
- test scritti.

### **MEZZI E STRUMENTI**

Oltre all'attrezzatura fissa ( canestri da basket, rete da pallavolo, quadro svedese, parallele, ecc.), si farà uso di palloni, funicelle e attrezzi in dotazione della palestra.

Saranno utilizzati anche cronometro, rotella metrica, tabella di valutazione dei test, riviste e testi a indirizzo medico-sportivo, libri di testo, materiale audio-visivo.

L'insegnante

PITTAVINO DANIELA

TORINO 25 ottobre 2009.